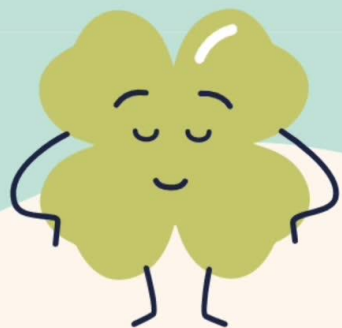


# Spark

Van theorie naar  
praktijk

Eva De Jaegere



Vlaanderen  
is zorgzaam en  
gezond samenleven

VLESP | Vlaams  
Expertisecentrum  
Suicidepreventie

UNIVERSITEIT  
GENT

[zelfmoord1813.be](https://zelfmoord1813.be)  
voor info en hulp

1813  
zelfmoord

# Spark

## In het kort

### Wat?

Een gratis app voor jongeren die worstelen met zelfmoordgedachten

### Doel?

Het geven van handvaten om meer grip te krijgen op zelfmoordgedachten.

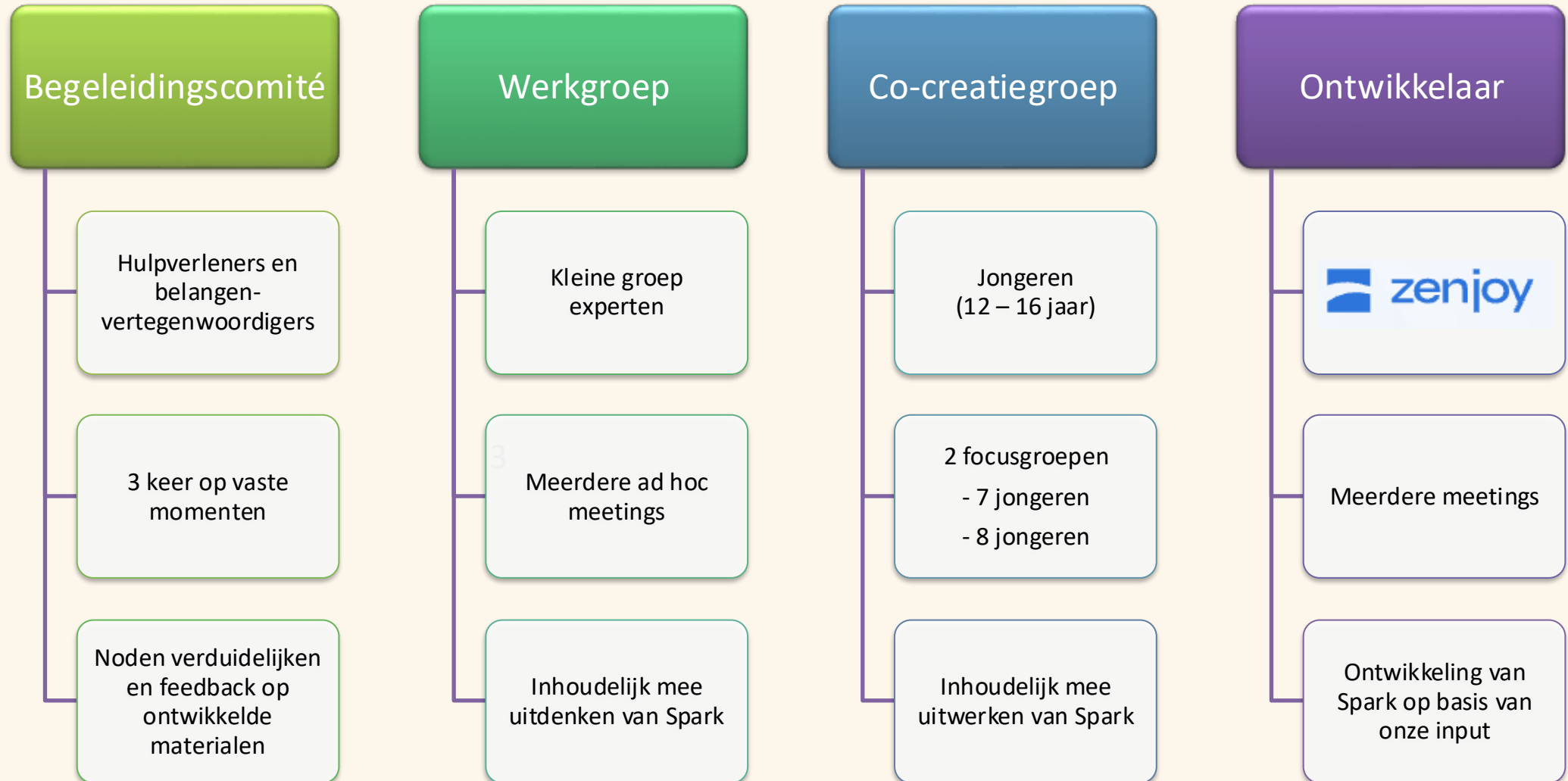
Spark vervangt professionele hulp niet, maar biedt een evidence-based houvast op moeilijke momenten.

### Voor wie?

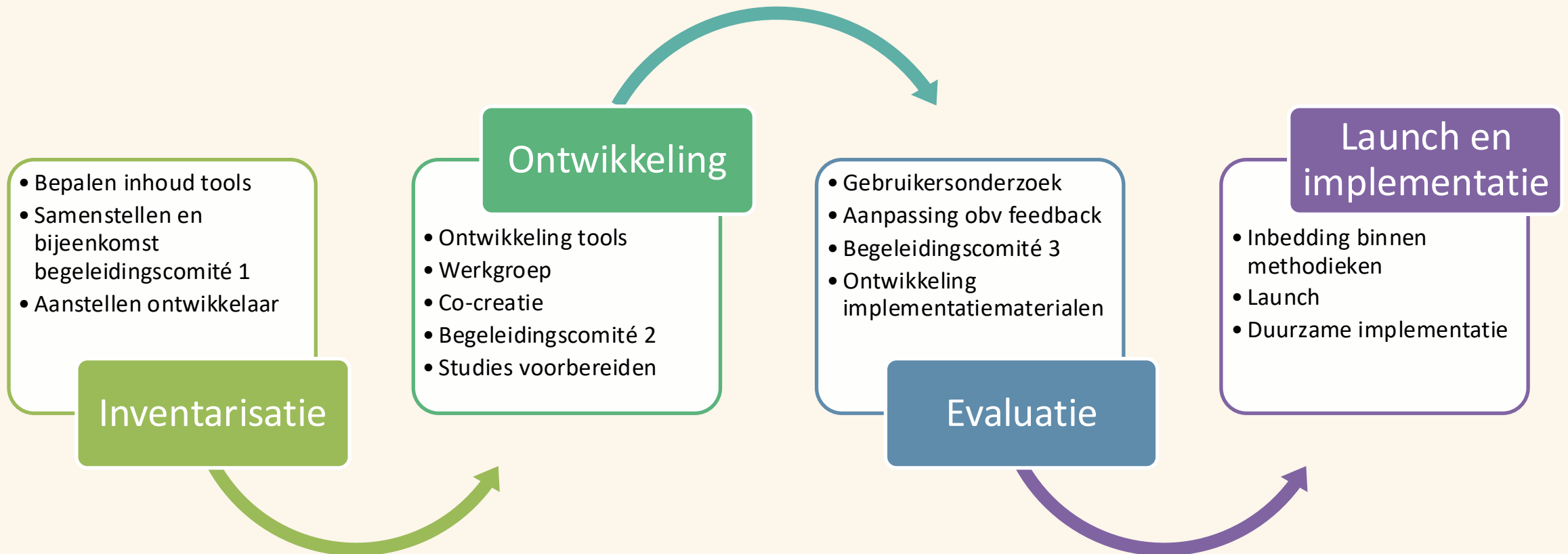
Jongeren tussen 12-18 jaar



# Ontwikkeling Spark



# Ontwikkeling Spark: proces



# Ontwikkeling Spark: Bronnen

## VLESP tools

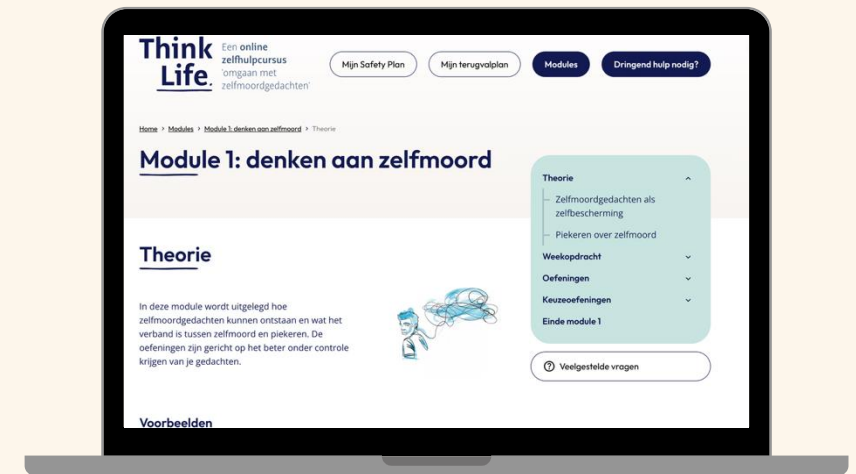
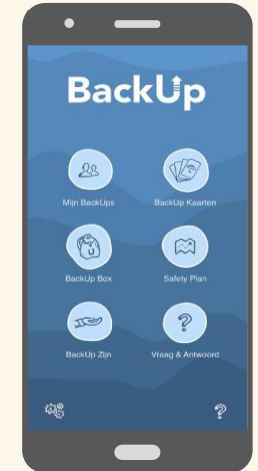
- On Track Again
- BackUp
- Think Life

## Wetenschappelijke literatuur

- Digitale interventies
- Therapeutische elementen

## App stores


- Apps gericht op suïcide




# Ontwikkeling: Werkzame elementen



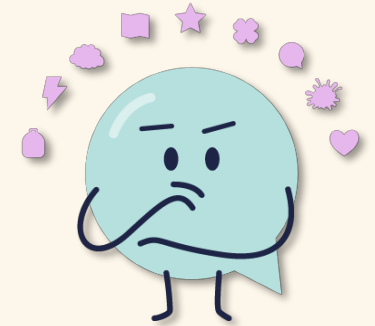
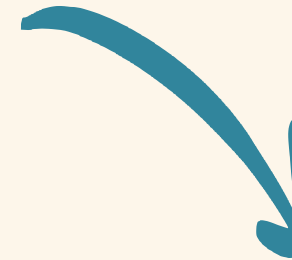
Safety planning



Emotieregulatie



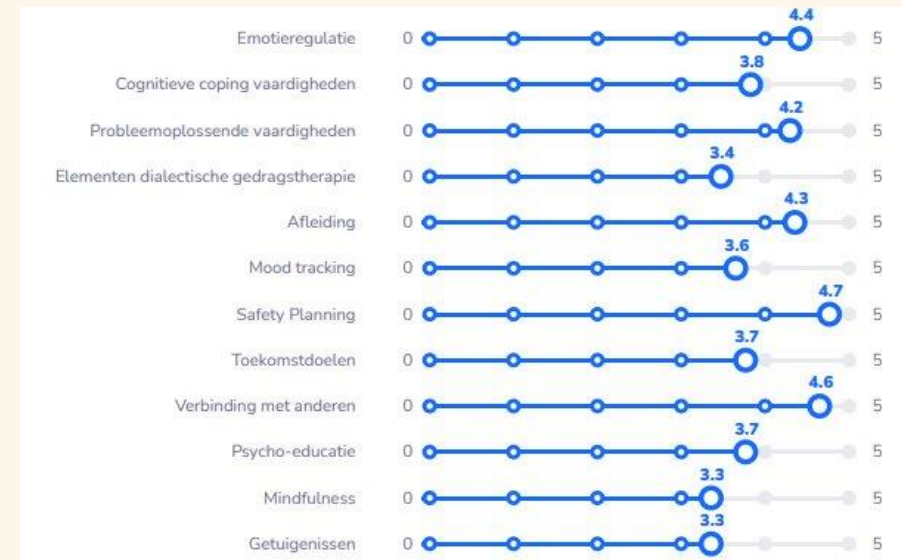
Cognitieve coping



Sociale verbinding

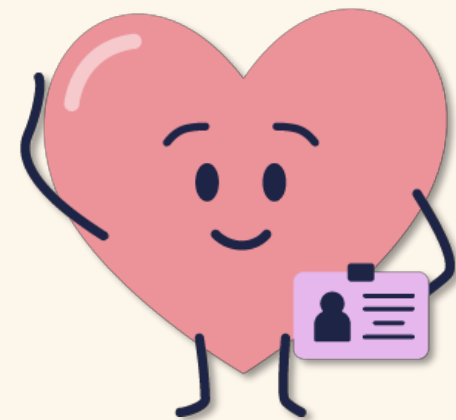


Distress tolerance



# Ontwikkeling Spark: Aandachtspunten

- **Gebruik**
  - Zelfstandig gebruik
  - Mogelijkheid om hulpverlener of naasten te betrekken
- **Engagement**
  - Personaliseerbaar! → Visuele identiteit
  - Gamification technieken
- **Design**
  - Gericht op de doelgroep → jongeren (12-18jr)
- **Beveiliging**
  - Mogelijkheid om app te vergrendelen
  - Data lokaal bewaren



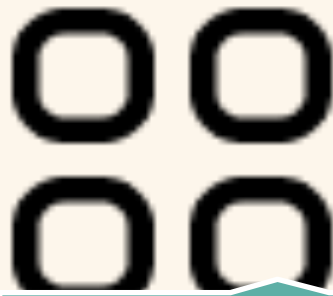
# Opbouw Spark



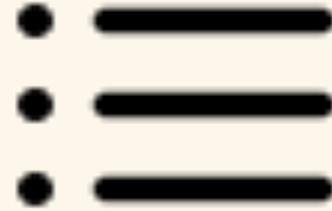
Home



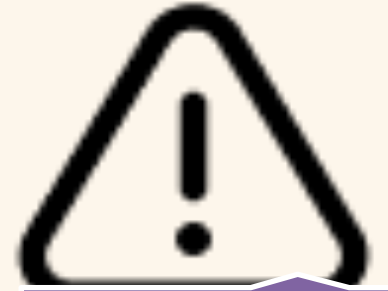
Safety Plan



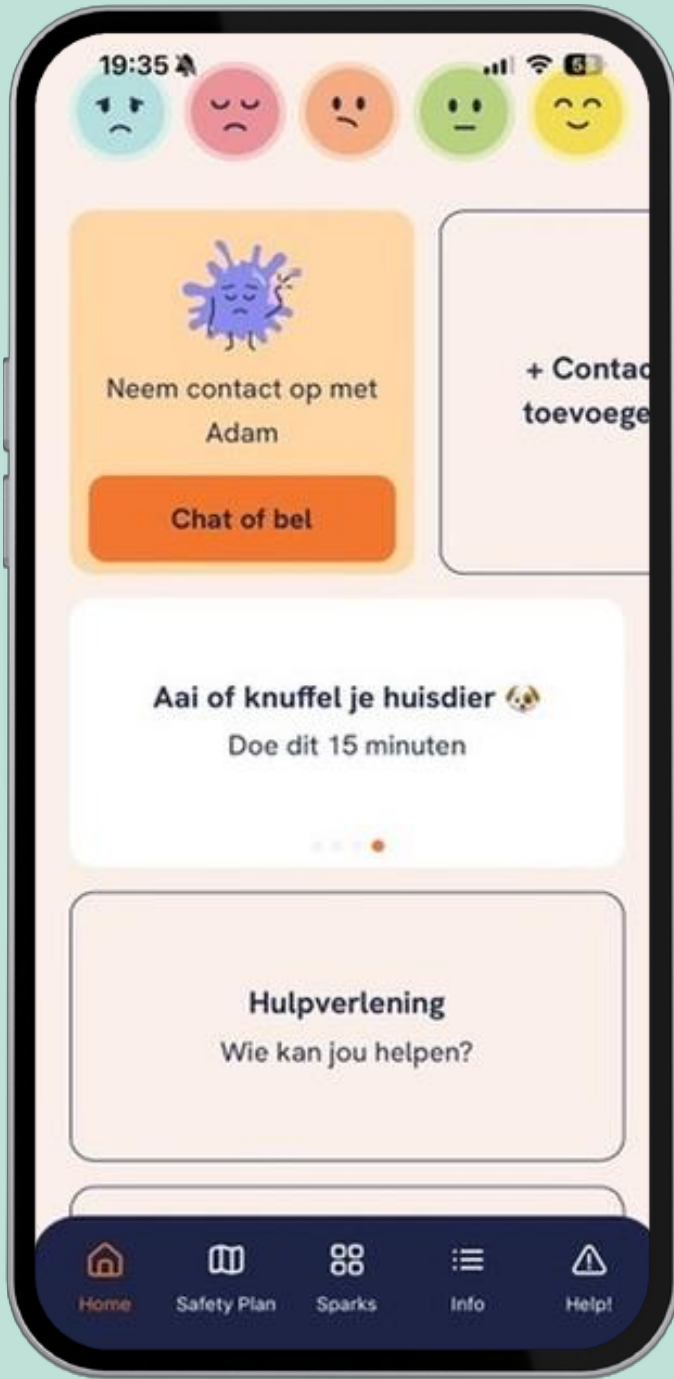
Sparks



Info



Help!



# Home

- **Personaliseerbaar** met o.a naam, kleurenschema en avatars  
→ Verhoogt eigenaarschap en adherence
- **Tegels** die uitnodigen tot actie
- **Snelle toegang** tot verschillende onderdelen
- **Mood peiling** adhv emoji's



Ik denk aan zelfmoord.

**Zie je geen uitweg meer?  
Zoek hulp! Niemand kan alles  
alleen.**

Personen met wie je kan praten

Hulpverleners

Veilige omgeving

Help!



Ik denk aan zelfmoord.

**Alles voelt slecht? Dit gaat  
voorbij, gebruik je Safety Plan!**

Activiteiten alleen

Activiteiten met anderen

Volhouden



Ik weet het niet...

**Blij dat je hier bent! Denk  
na over hoe je veilig blijft  
wanneer het moeilijker gaat.**

Veilige omgeving

Volhouden

Info hulplijnen



Ik weet het niet...

**Je gevoel wisselt vaak? Relax  
met vrienden of praat met een  
volwassene.**

Activiteiten met anderen

Personen met wie je kan praten

Hulpverleners



Ik voel me goed.

**Wat maakt jou gelukkig? Vul  
je HopeBox aan met:**

Muziek

Foto's

Quotes

Filmpjes



Ik voel me goed.

**Je voelt je oké? Goed moment  
om je Safety Plan bij te  
werken!**

Signalen

Volhouden



Ik krijg het moeilijk.

**Begin je te piekeren? Focus je  
op andere dingen:**

Ademhalingsoefening

Pop It

Gedachten loslaten

Spiëren ontspannen



Ik krijg het moeilijk.

**Zoek afleiding bij deze Sparks**

Te veel of te weinig energie

Tot rust komen

Pop It

Alfabetoefening



Ik voel me zo-zo.

**Het gaat niet echt goed, maar  
ook niet slecht? Probeer eens  
deze Sparks:**

Gedachten loslaten

Spiëren ontspannen

Alfabetoefening



Ik voel me zo-zo.

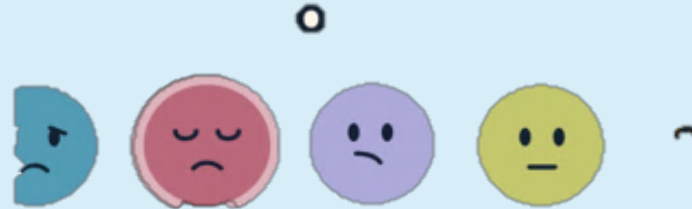
**Probeer eens een nieuwe  
afleiding. Zo oefen je dit voor  
op moeilijke momenten.**

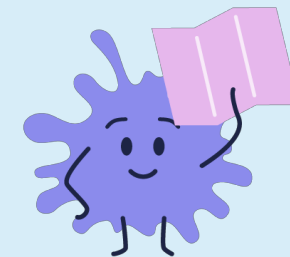
Ademhalingsoefening

Vingers tellen

Gebruik je zintuigen

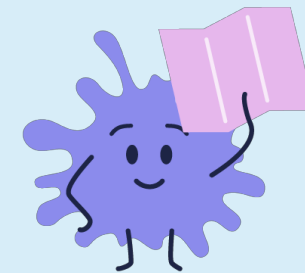
"Hoe voel je je nu is  
een handige check  
up"





# Safety Plan

- Persoonlijk 7 stappenplan voor moeilijke momenten

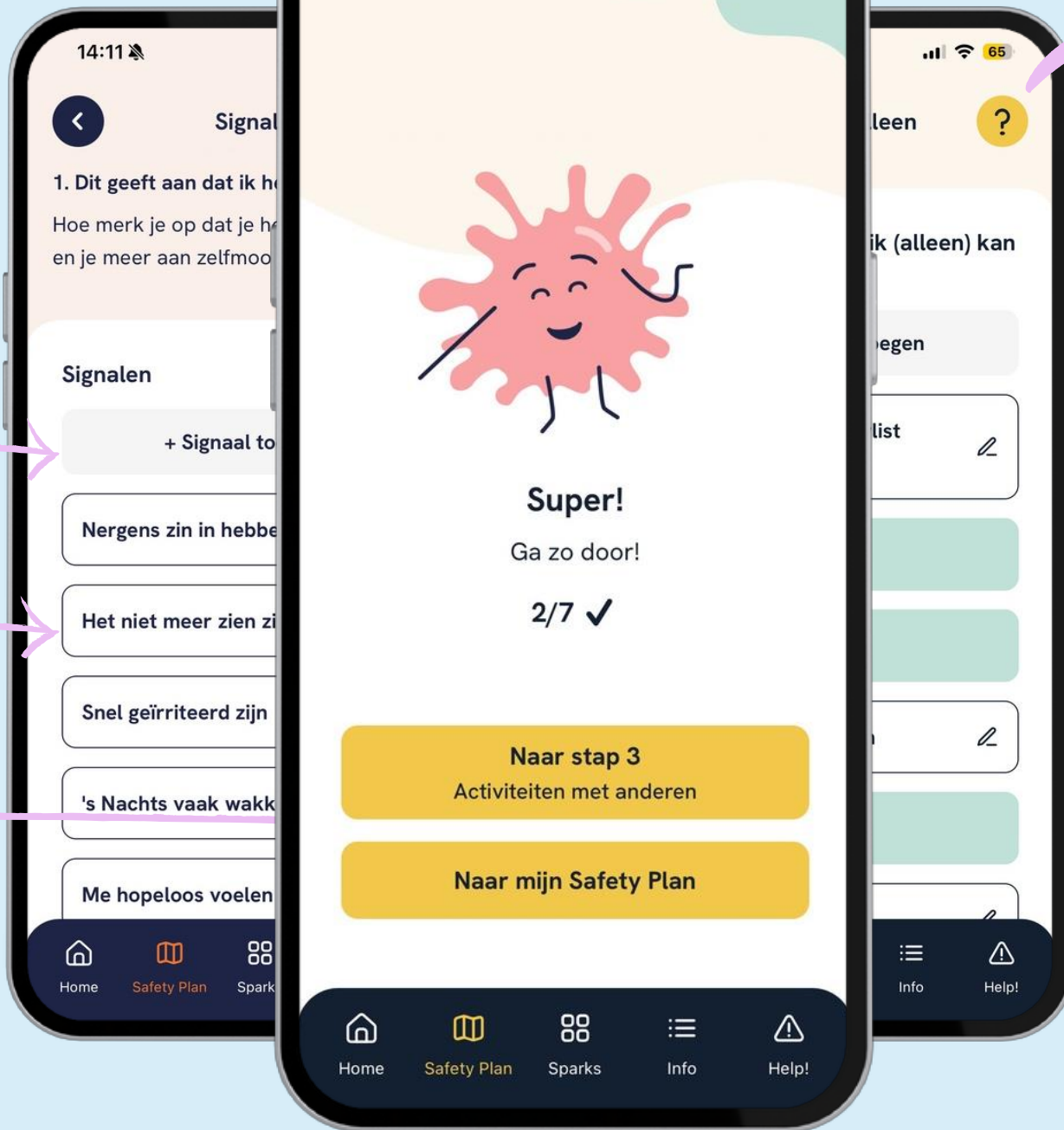


# Safety Plan

- Persoonlijk 7 stappenplan voor moeilijke momenten

Stap 1. Sign

eiten alleen



Extra uitleg per stap

**Welke activiteiten kunnen je helpen?**

Bedenk wat je kan doen om je gedachten te verzetten, zowel overdag als 's nachts. Maak dit zo **concreet** mogelijk, zodat je op moeilijke momenten duidelijk weet wat te doen.

- "Sporten"
- "Basketten op het pleintje"
- "Lopen"
- "10 minuten lopen op de piste in het park"

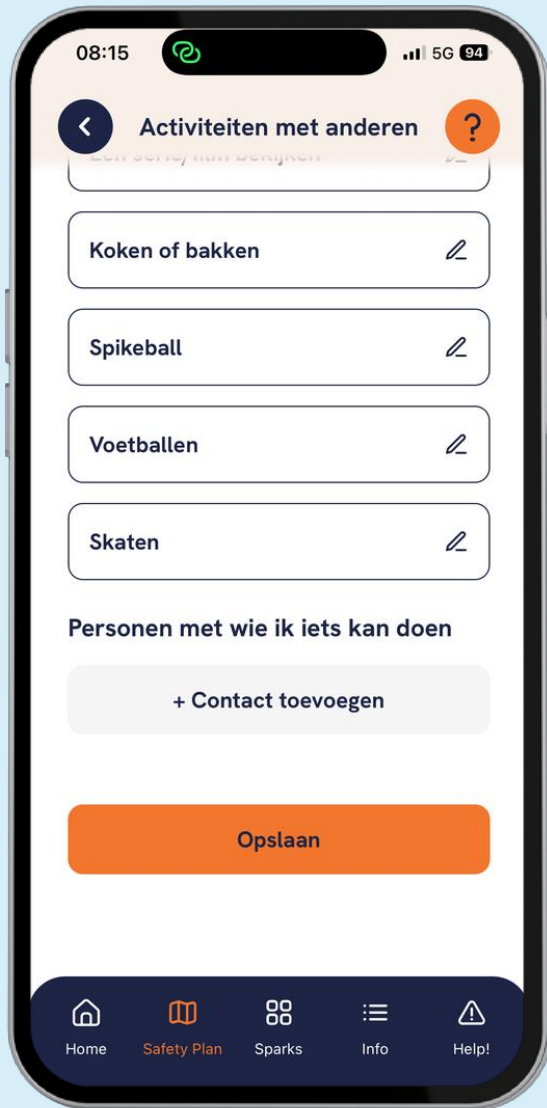
**Bereid dit waar mogelijk voor, bijvoorbeeld:** een mandala-kleurboek kopen, een vrolijke playlist aanmaken of je wandel- of looproute op voorhand uitstippelen.

Zelf invullen (tekst / foto)

Voorgestelde items

Personaliseerbaar

### Stap 3. Activiteiten met anderen



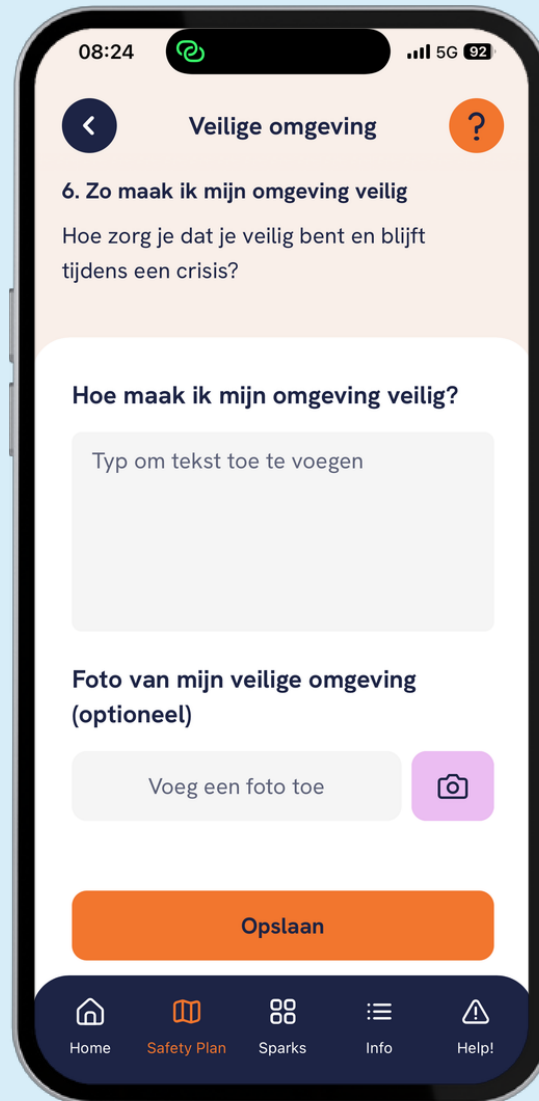
### Stap 4. Personen met wie ik kan praten



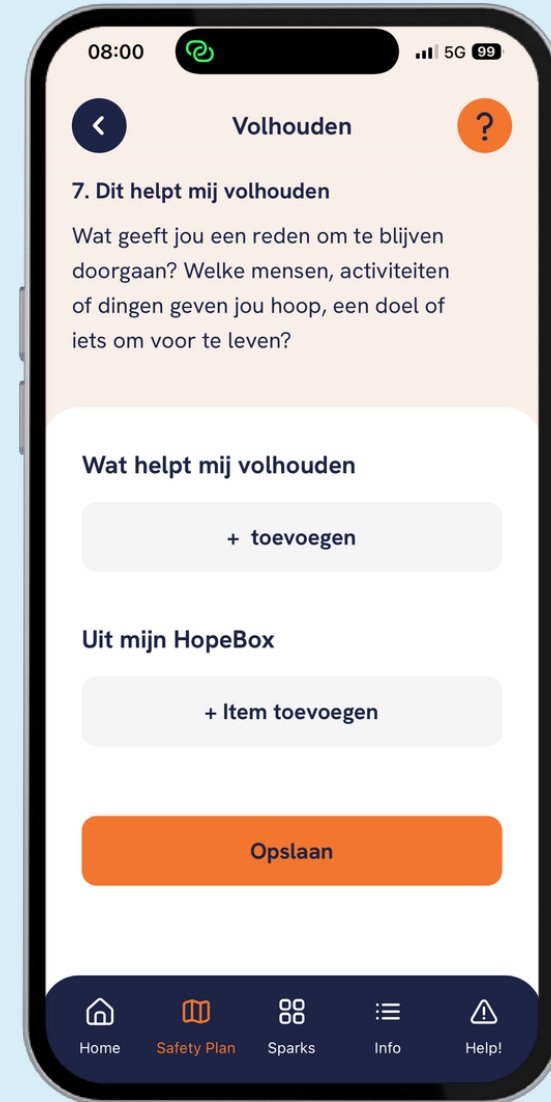
## Stap 5. Professionele hulp

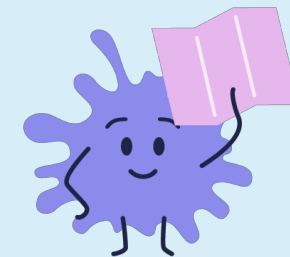
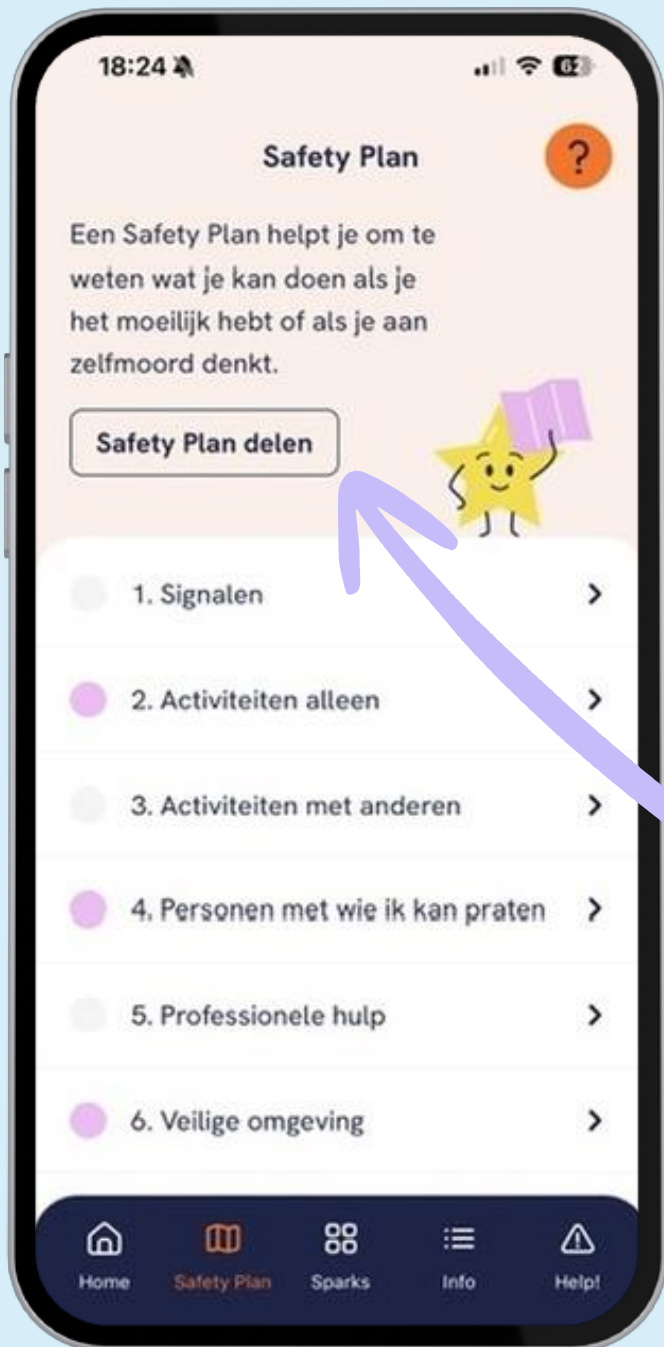


## Stap 6. Veilige omgeving



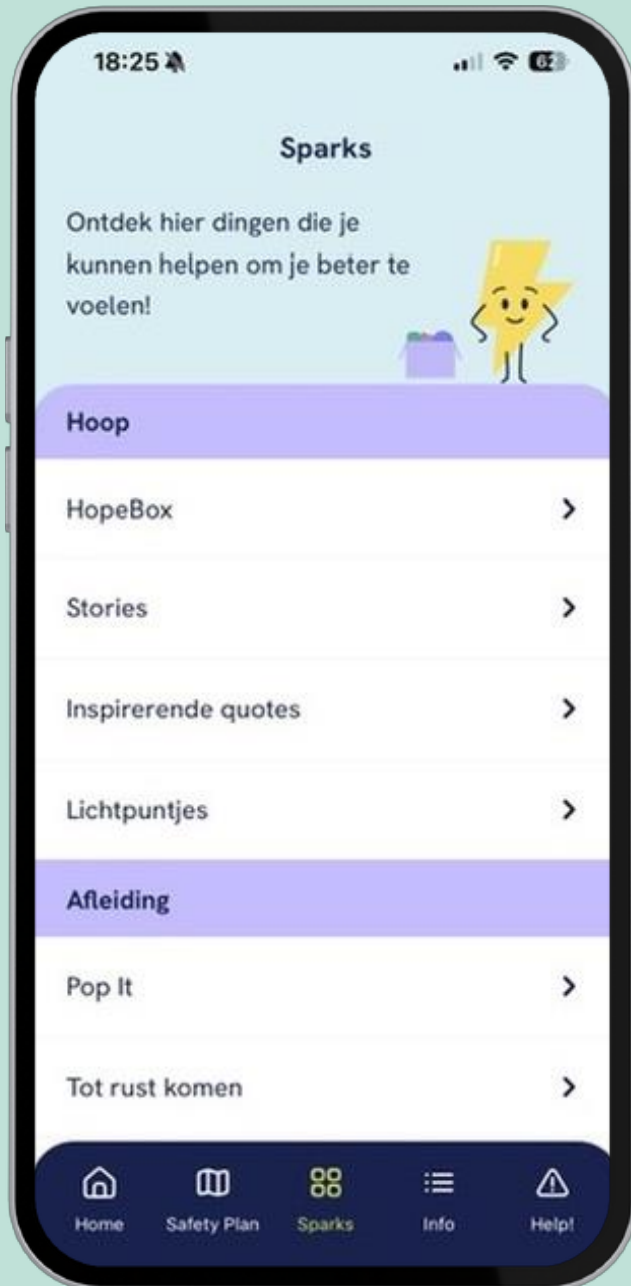
## Stap 7. Volhouden





# Safety Plan

- Persoonlijk 7 stappenplan voor moeilijke momenten
- Overzicht van **ingevulde** en **openstaande** stappen
- **Positieve aanmoediging** na elke stap
- Plan kan **gedeeld** worden **als pdf**



# Sparks

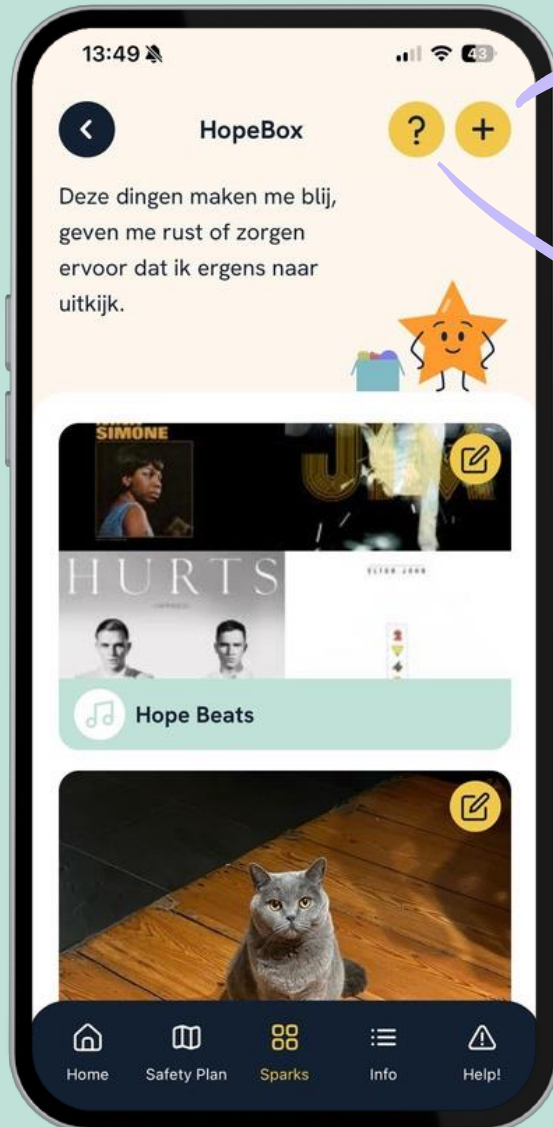
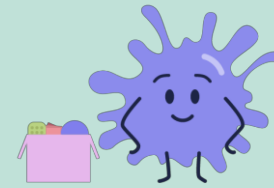
---

**Tools** die zich richten op:

- Hoop
- Afleiding
- Relaxatie
- Omgaan met moeilijkheden
- Check je kennis

# Hoop

## HopeBox



### HopeBox

Als je je niet goed voelt, is het soms lastig om jezelf op te vrolijken of te bedenken waarom je zou blijven doorgaan. De HopeBox is er voor die momenten.

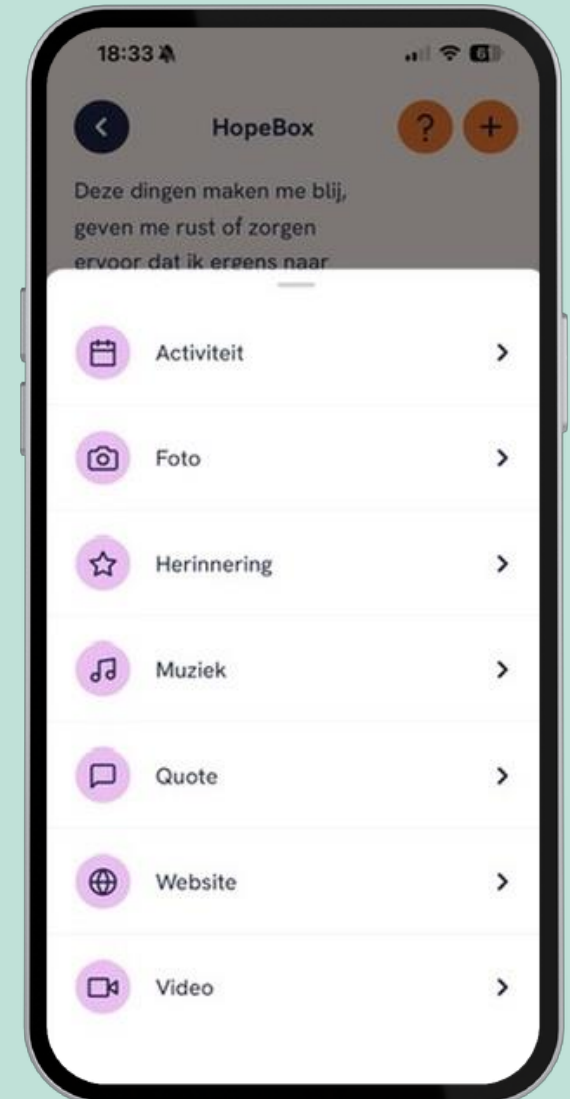
**Hier verzamel je dingen die jou kunnen helpen of hoop geven:** iets dat je rustig maakt, waar je je beter door voelt, of iets om naar uit te kijken.

❤️ Je kan zelf dingen aan je HopeBox toevoegen. Anderen kunnen jou ook ideeën doorsturen. Zo heb je altijd iets bij de hand om je beter te voelen!

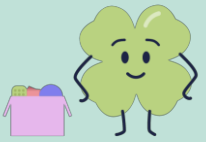
Vul alle velden met een \* in om te kunnen opslaan.

#### Tip:

Je kan tastbare spullen ook bewaren in een **echte doos** 📦, zoals een brief of voorwerpen met een mooie herinnering.



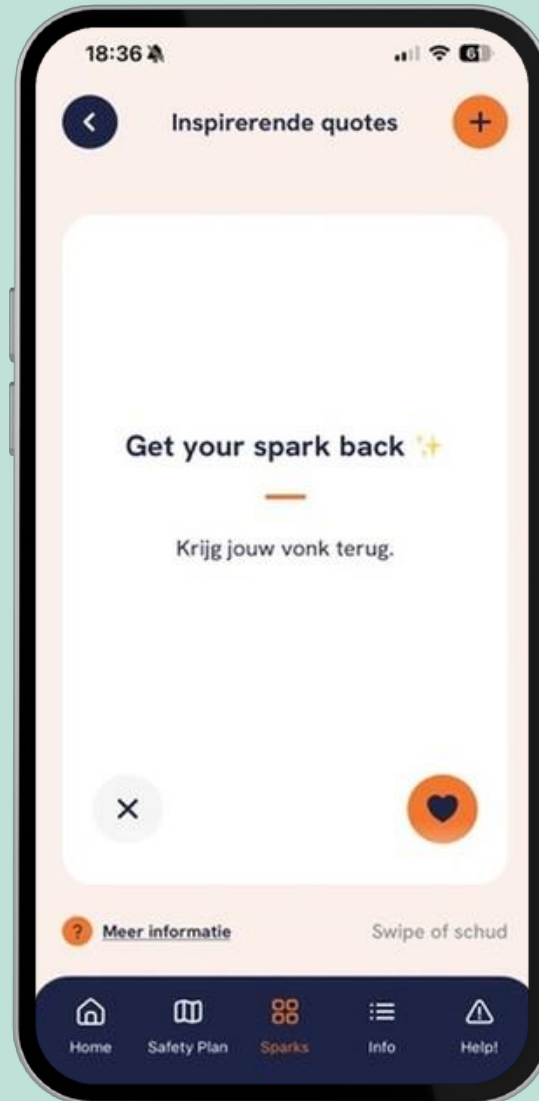
# Hoop



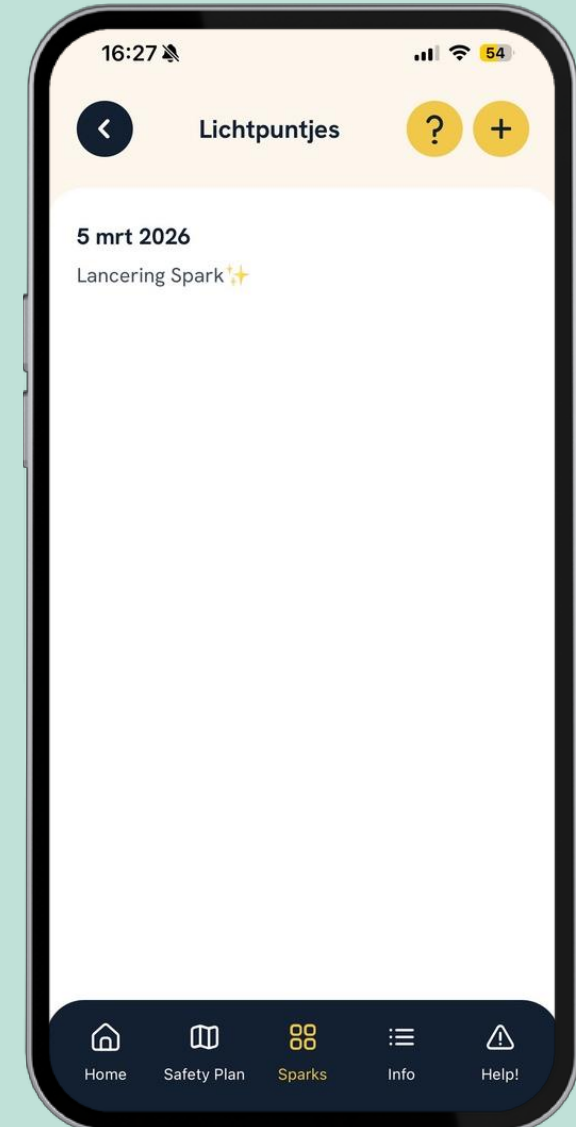
## Stories



## Inspirerende quotes

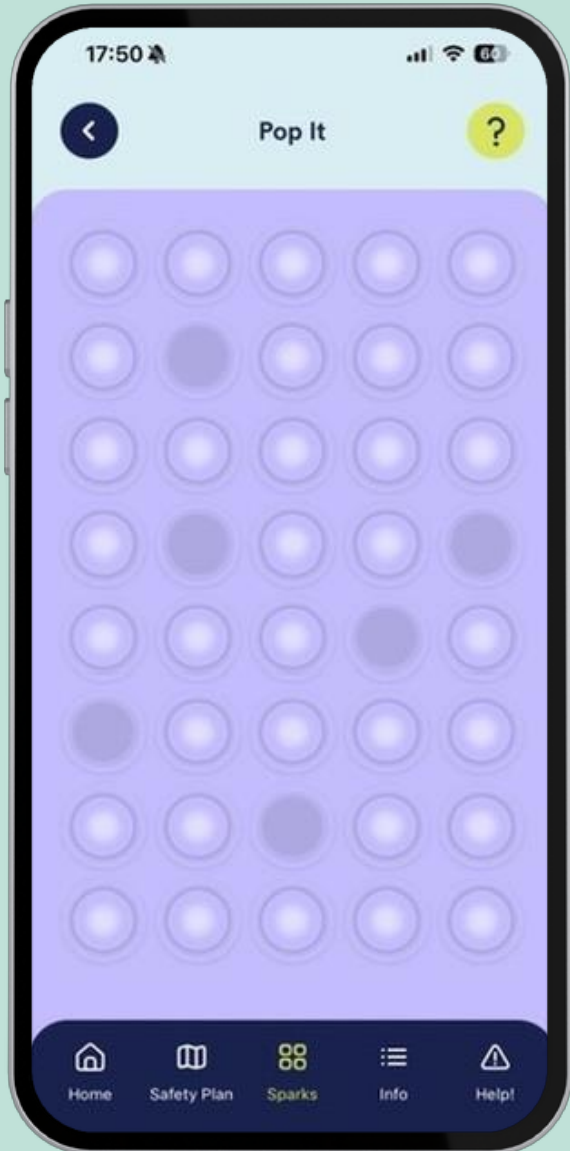


## Lichtpuntjes



# Afleiding

Pop It



Tot rust komen



Te veel of te weinig energie?



# Afleiding

## Gebruik je zintuigen

5 - 4 - 3 oefening



## Alfabetoefening

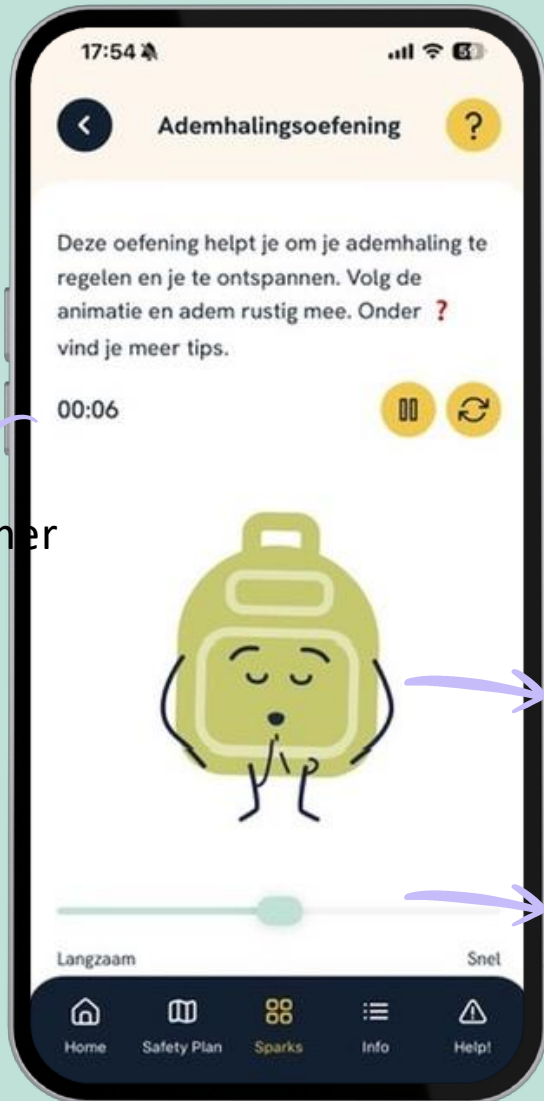


## Vingers tellen



# Relaxatie

## Ademhalingsoefening



timer

animatie

tempo  
aanpassen

## Spiëren ontspannen

Progressieve spierrelaxatie



met audio-fragment

## Gedachten loslaten



# Omgaan met moeilijkheden

## Wat kan je doen?

Waarschijnlijk heb je al heel wat geprobeerd om met moeilijke situaties om te gaan. Dingen die soms wel en soms minder helpend zijn. Om te vinden wat voor jou werkt, is het belangrijk **verschillende strategieën uit te proberen**.

Soms kan iets erg helpend zijn, maar werd het misschien net te laat toegepast. Via het Safety Plan willen we je signalen dat het moeilijk gaat sneller doen herkennen, om tijdig je strategieën toe te passen.

❤️ *de strategieën die je wil uitproberen*

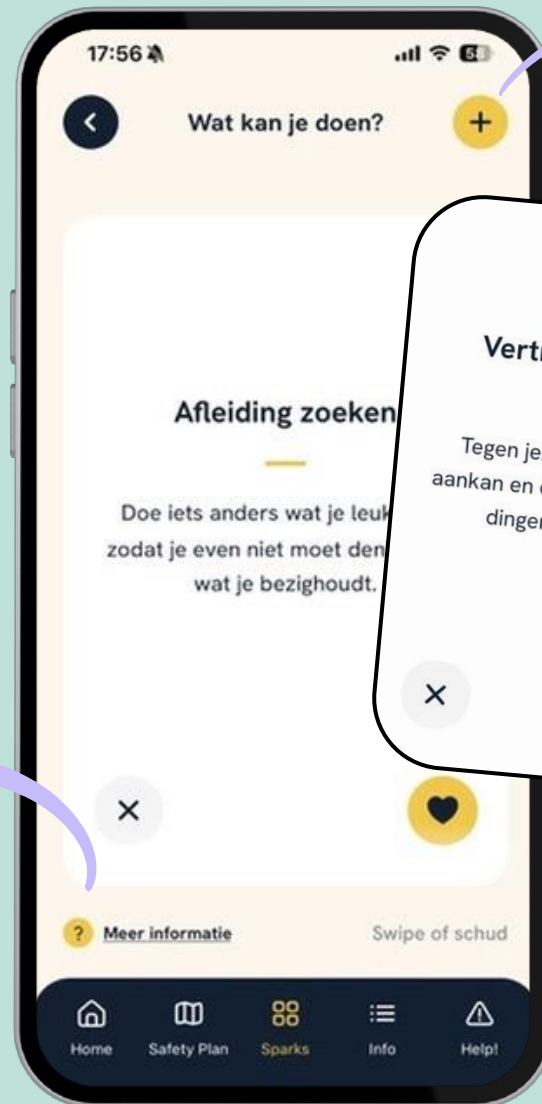
✖️ *de strategieën die je minder ziet zitten*

Wanneer je schudt met je GSM, verschijnt enkel wat je hebt geliked.

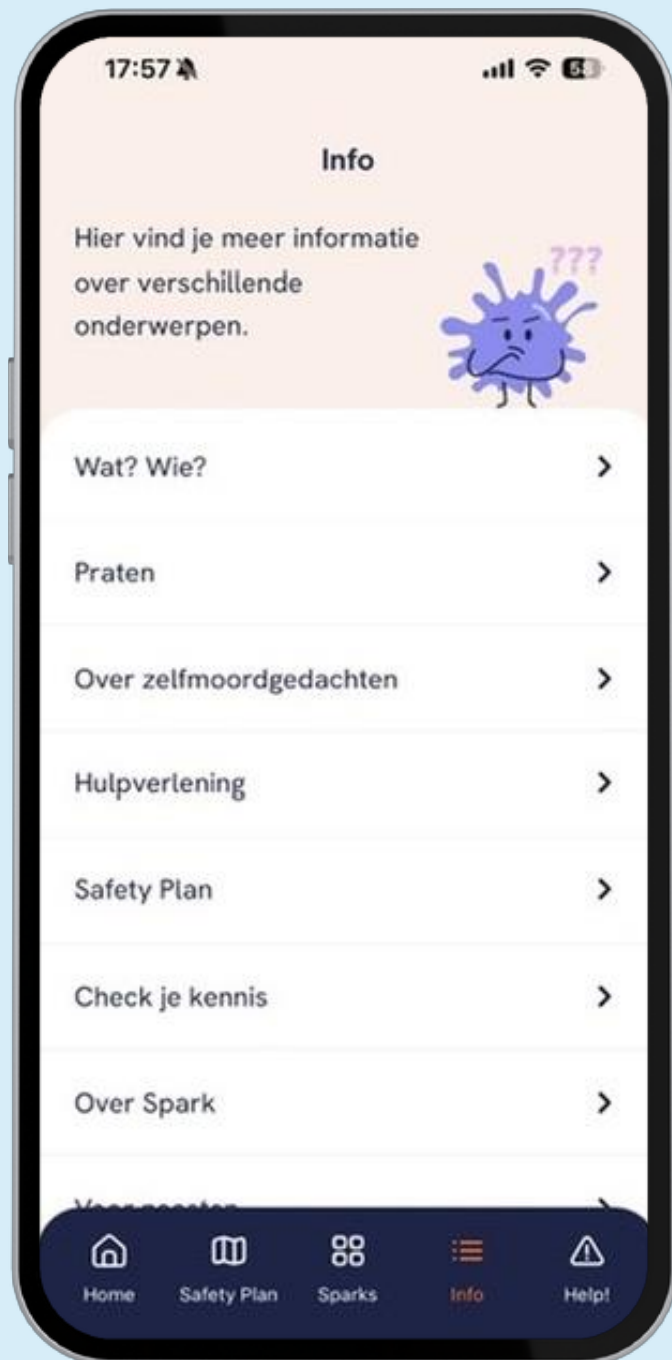
Je kan ook zelf zaken toevoegen.

💡 **Tip:** noteer jouw mogelijke strategieën in je Safety Plan.

🎯 **Actie:** Kies 1 strategie waar je de komende 7 dagen mee oefent.



eigen copingstrategie toevoegen



## Info

---

Betrouwbare informatie over:

- Praten (over zelfmoordgedachten)
- Over zelfmoordgedachten
- Hulpverlening
- Safety Plan

Check je kennis (quiz over bovenstaande thema's)

Info voor naasten

Info voor hulpverleners

|  |
|--|
| Hoe ontstaan zelfmoordgedachten? >       |
| Hoe verlopen zelfmoordgedachten? >       |
| De invloed op mijn gedachten >           |
| De invloed op mijn emoties >             |
| Ben ik de enige die dit meemaakt? >      |
| Gaan zelfmoordgedachten ooit over? >     |
| Kan ik er iets aan doen? >               |
| Wat met medicatie? >                     |
| Hulp bij zelfbeschadiging >              |
| Wat doet spanning met mij? >             |
| Ik ben iemand verloren aan zelfdoding. > |
| Is zelfmoord erfelijk? >                 |
| Hoe help ik een ander? >                 |



# Check je kennis



## Hoe ontstaan zelfmoordgedachten?

Door één duidelijke oorzaak, zoals iets ergs dat gebeurt..

Alleen als je psychische problemen hebt, zoals een depressie.

Door een combinatie van verschillende dingen, zoals hoe je denkt, wat je meemaakt, en hoe je lichaam werkt.

Altijd door sociale media of de invloed van anderen.

## Wat gebeurt er als je de Zelfmoordlijn 1813 belt?

Ze bellen meteen de hulpdiensten en sturen iemand naar je toe.

Je praat met een getrainde medewerker die naar je luistert.

## Wat is juist over het Safety Plan?

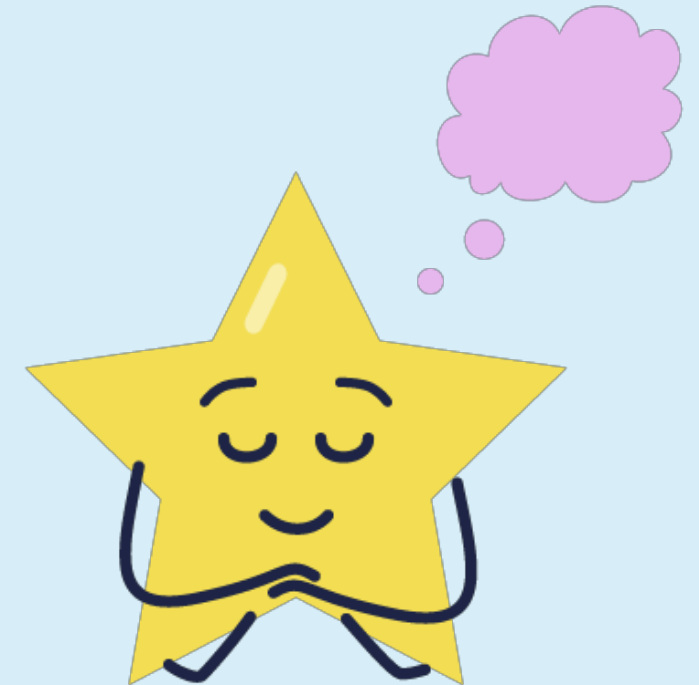
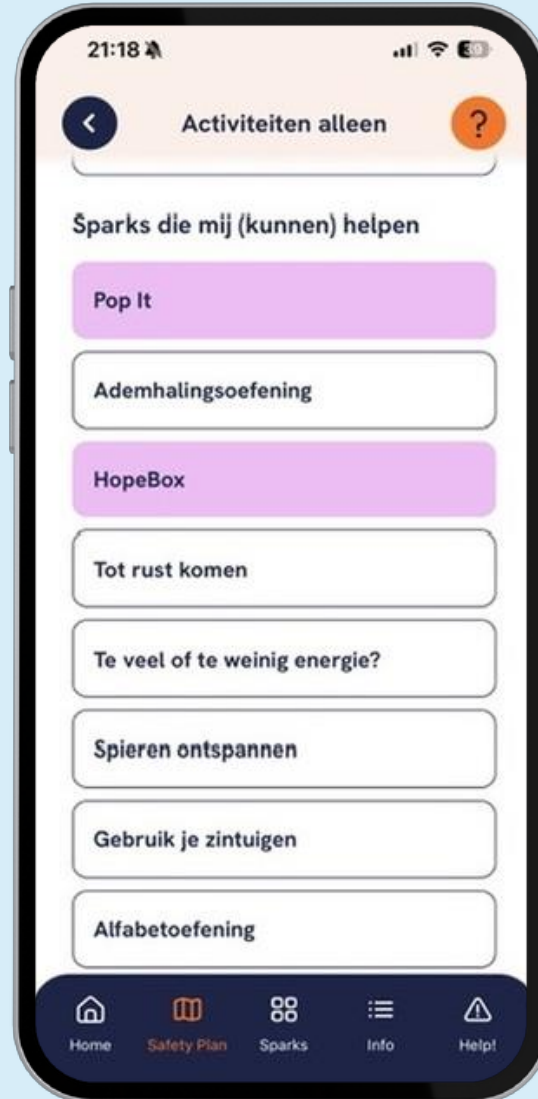
Je moet je Safety Plan in één keer invullen.

Het is goed om je Safety Plan in te vullen wanneer het beter met je gaat.

Je moet het Safety Plan alleen invullen.

Je moet je Safety Plan pas gebruiken als je in een crisis zit.

# Sparks toevoegen aan Safety Plan



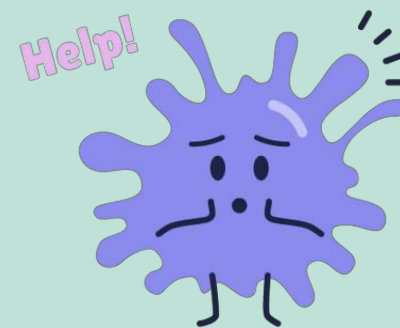


# Help!

---

**Noodknop** met contactgegevens van:

- Hulplijnen
- Andere vormen van hulpverlening



# Gebruik

# Spark<sup>✦</sup>



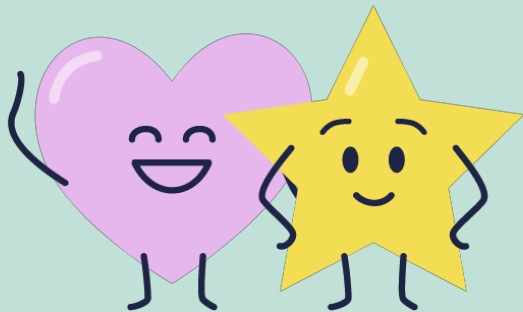
# Ondersteunend materiaal

- **Flyer en poster** voor jongeren (en naasten)
- **Promofilmpje**
- **Infociche** voor hulpverleners
- **Communicatiegids** (social media posts, slides,...)



# Gebruik Spark

- Spark vervangt professionele hulp niet, maar biedt houvast op moeilijke momenten
- Zelfstandig of met naasten en hulpverlener

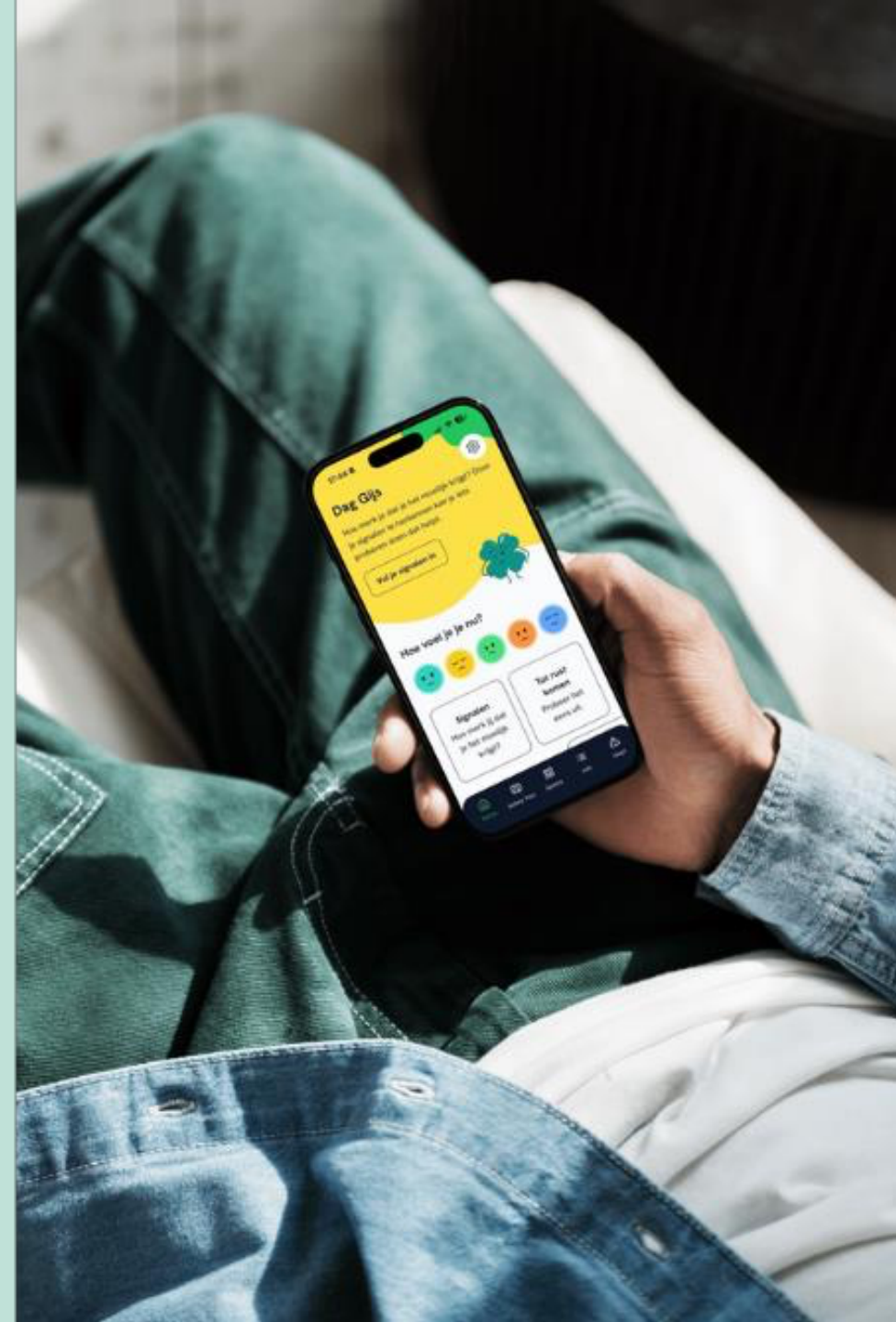


- ✓ Rol bepalen
- ✓ Veiligheidsafspraken
- ✓ Privacy
- ✓ Samen opstarten
- ✓ Herhaaldelijk opnieuw bekijken

# Getuigenis uit het werkveld

Gijs Mommerency

Klinisch psycholoog en  
gedragstherapeut, UZ Gent



# Dank aan iedereen voor de fijne samenwerking!



[vlesp@ugent.be](mailto:vlesp@ugent.be)

Alle info op



Zelfmoord1813.be/spark  
Zelfmoord1813.be/jongeren